**«Ассоциативные карты в коррекции негативных эмоциональных состояний детей старшего дошкольного возраста»**

Одним из важнейших направлений работы с детьми дошкольного возраста является сохранение их эмоционального благополучия. Особенно это вопрос актуален в старшем дошкольном возрасте. У будущих первоклассников нередко возрастает уровень застенчивости, тревожности, чаще проявляется агрессивное поведение. Поэтому возникает необходимость в специально организованной психолого-педагогической работе.

Одной из современных, доступных и эффективных технологий в работе с дошкольниками является МАК-терапия. Ассоциативные карты нравятся детям и взрослым, они красочные и интересные на вид, с ними можно играть и заниматься.

В отечественной литературе известны исследования, направленные на изучение влияния ассоциативных карт на внутренний мир дошкольников. В основу моей работы по использованию технологии МАК-терапии легли исследования Хухлавевой, Столяровой, Балабановой, Копытина и Свистовской.

К наиболее часто встречающимися в моей практике негативным эмоциональным состояниям старших дошкольников относятся застенчивость, тревожность и агрессия.

Поэтому целью моей работы стала коррекция эмоциональной сферы у детей старшего дошкольного возраста посредством использования ассоциативных карт.

Для достижения данной цели были поставлены задачи:

**Предметные:**

1. Познакомить детей старшего дошкольного возраста с метафорическими ассоциативными картами;
2. Формировать у воспитанников самосознание и представление о себе в процессе выполнения игровых заданий с МАК-картами;
3. Формировать умение регулировать и контролировать свои эмоциональные реакции (застенчивость, тревожность, агрессия);

**Метапредметные**:

1. Способствовать преодолению застенчивости, тревожности, агрессии;
2. Способствовать развитию коммуникативных компетенций в ходе межличностного взаимодействия детей старшего дошкольного возраста;
3. Обогатить активный словарь за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения;

**Личностные**:

1. Воспитывать умение слышать, видеть, чувствовать, переживать различные эмоциональные состояния, предложенные в Мак-сказках;
2. Воспитывать активную позицию у застенчивых и тревожных и детей в процессе общения;
3. Воспитывать у детей положительное отношение к себе и окружающим.

Работа проходила в 3 этапа: организационный (сентябрь, 2024), содержательный, заключительный (май, 2025).

На организационном этапе была проведена первичная диагностика застенчивости, тревожности и агрессии воспитанников старшего дошкольного возраста.

Было обследовано 47 детей. Результаты первичной диагностики показали, что среди детей старшего дошкольного возраста имеются воспитанники, с которыми необходимо дополнительно организовать коррекционную работу (10 застенчивых детей, 8 с высоким уровнем тревожности, 5 с высоким уровнем агрессии).

Переходим к содержательному этапу. Здесь осуществляется работа с детьми, родителями, педагогами.

В работе с детьми использовались различные формы работы, на нескольких из них я остановлюсь подробнее.

1. Техника «Метафорическая гуашь». Ребенок вытягивает 3 картинки, описывает их, и приступает к рисованию 3 кругов теми цветами, с которыми у него ассоциируются эти ситуативные картинки. Далее ребенку предлагается посмотреть дорисовать картину, сделать ее максимально позитивной, и чтобы она обязательно нравилась ребенку. Так с помощью рисунка ребенок трансформирует свои негативные эмоции в позитивные.

2. Самостоятельное изготовление МАК-карт*.* Этопродукт деятельности детей. Дошкольники самостоятельно выбирают цвета и персонажей, выражая в рисунке своё эмоциональное состояние. В итоге у нас собирается прекрасная коллекция ассоциативных карт, которую я использую как инструмент в работе.

Далее хочу немного рассказать о работе с родителями, которая велась в направлении психологического просвещения в вопросе эмоционального состояния детей.

Использовались инновационные формы работы*,* например:

- Видеотека «Моя любимая история». С помощью ассоциативных карт мы создаем видеотерапевтические сказки, расширяя возможности для использования МАК-технологии.

- Тренинг «Зато… или эффект Поллианны», в ходе которого родители устанавливают контакт со своим внутренним ребенком, раскрываются с неожиданной для себя стороны, могут даль волю чувствам и тревогам, и в конечном итоге помогают снять напряжение и понять своих детей как самих себя.

Далее перейдем к работе с педагогами, которая заключалась в расширении знаний воспитателей и специалистов о возможности использования ассоциативных карт в работе воспитателей и специалистов.

- Так, был проведен семинар на тему «Ассоциативные карты в практике педагога». Педагоги научились применять ассоциативные карты в своей деятельности

- Был проведен мастер-класс по созданию терапевтических сказок с использованием технологии искусственного интеллекта. Это расширило представления педагогов о применении инновационных инструментов для работы с детьми.

Перейдем к заключительном этапу, на котором были проведеныитоговая диагностика и сравнительный анализ результатов*.* Сравнительный диаграмма показывает, что значительно снизилось количество детей с застенчивостью, высоким уровнем тревожности и агрессии.Это подтверждает эффективность проведенной работы.

Так нами был достигнуты результаты, которые мы предполагали на подготовительном этапе работы, озвучу, главный из них - дети научились преодолевать застенчивость, тревожность, агрессию, регулировать и контролировать свои эмоциональные реакции.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование ассоциативных карт в работе со старшими дошкольниками оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей. Для меня, как для педагога-психолога, ассоциативные карты стали тем инструментом, который помогает подобрать ключ к сердцу каждого ребёнка.